5.124 Polievka zeleninová so sójovými haluškami
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
cibuľa	0,20	0,17	0,20	0,17	0,30	0,25	0,30	0,25
mrkva	1,40	1,12	1,60	1,28	1,80	1,44	2,20	1,76
zeler	0,70	0,56	0,90	0,72	0,90	0,72	1,00	0,80
petržlen	0,70	0,56	0,90	0,72	0,90	0,72	1,00	0,80
kaleráb	0,30	0,24	0,50	0,40	0,50	0,40	0,50	0,40
hrášok sterilizovaný	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	0,80	0,80
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
mlieko	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40
múka sójová	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35
múka hrubá	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35
vajcia	6	0,30	8	0,40	10	0.50	12	0,60
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Na oleji zapeníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu, kaleráb, zalejeme teplou vodou, posolíme a povaríme. Pred dovarením pridáme hrášok. Varíme 20 minút. Do polievky zavárame halušky.
Halušky: múku, sójovú múku, soľ, premiešame pridáme rozpustené maslo, vajcia, umytú, posekanú petržlenovú vňať a mlieko. Halušky pretláčame cez sito a zavárame do polievky. Varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	239	57	1,93	3,2	0,9	4,7	1,1	38,7	0,5	0,269	0,0	0,0	8,3	0,0
B	299	72	2,49	3,9	1,2	5,9	1,4	47,5	0,6	0,308	0,0	0,0	10,0	0,0
C	349	84	2,93	4,7	1,5	6,7	1,5	53,0	0,7	0,34	0,0	0,0	10,3	0,0

										5				
D	398	95	3,32	5,4	1,8	7,5	1,7	59,2	0,8	0,415	0,0	0,1	11,0	0,0